

**NARASI PERLUNYA LATIHAN SESUAI DOSIS DAN
PRINSIP LATIHAN UNTUK MENINGKATKAN
KEBUGARAN JASMANI DALAM UPAYA MEMPEROLEH
KESEHATAN**

**DISAMPAIKAN DALAM KEGIATAN PERTEMUAN
EVALUASI PELAKSANAAN UPAYA KESEHATAN
OLAHRAGA YANG DISELENGGARAKAN OLEH DINAS
KESEHATAN DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA**



Oleh:

Ahmad Nasrulloh, S.Or., M.Or.

**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2012**

PERLUNYA LATIHAN SESUAI DOSIS DAN PRINSIP LATIHAN UNTUK MENINGKATKAN KEBUGARAN JASMANI DALAM UPAYA MEMPEROLEH KESEHATAN

Oleh: Ahmad Nasrulloh, S.Or., M.Or.

Berikut ini adalah uraian tentang materi yang disampaikan dalam kegiatan Pertemuan Evaluasi Pelaksanaan Upaya Kesehatan Olahraga yang di selenggarakan oleh Dinas Kesehatan Provinsi DIY pada hari Selasa tanggal 17 Juli 2012 di Hotel Mutiara, Jln. Malioboro No. 18 Yogyakarta.

A. Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani bagi masyarakat pada umumnya banyak yang belum mengenal, mereka lebih mengenal kesegaran jasmani. Padahal apabila dilihat dari asal katanya ialah kebugaran jasmani berasal dari kata *physical fitness* yang artinya kebugaran jasmani atau kesegaran jasmani (Bambang Priyonoadi dkk, 2001: 4), sehingga dapat dikatakan bahwa istilah kebugaran jasmani sama dengan kesegaran jasmani.

Menurut Suhartono yang dikutip oleh Suryanto, dkk. (1998: 5), menyatakan bahwa kebugaran dapat digolongkan menjadi empat macam, yaitu:

a. Kebugaran jasmani (*physical fitness*)

Kebugaran jasmani merupakan satu aspek fisik dari kebugaran menyeluruh yang memberikan kesanggupan kepada seseorang untuk melakukan pekerjaan produktif dalam kehidupan sehari-hari, tanpa adanya kelelahan yang berlebihan dan masih mempunyai cadangan tenaga untuk menikmati waktu luangnya maupun melakukan pekerjaan yang mendadak dengan baik.

b. Kebugaran mental (*mental fitness*)

Kebugaran mental yaitu suatu keadaan dimana seseorang bisa memiliki pengertian, pandangan, pengetahuan, kecerdasan, moral dan semangat kerja yang baik serta mampu mengatasi permasalahan yang ada pada diri sendiri maupun masyarakat.

c. Kebugaran emosi (*emotional fitness*)

Kebugaran emosi yaitu kebugaran yang ditandai dengan adanya rasa ketenangan dan bebas dari tekanan keluarga maupun lingkungan masyarakat serta mampu menghadapi dan mengatasi kenyataan yang ada.

d. Kebugaran sosial (*social fitness*)

Kebugaran sosial merupakan kemampuan seseorang untuk menyesuaikan, menempatkan dan mengabdikan diri kepada lingkungan, keluarga dan masyarakat.

Adapun menurut Djoko Pekik Irianto (2004: 2-3) kebugaran dapat digolongkan menjadi tiga kelompok, yaitu:

- a. Kebugaran statis adalah keadaan seseorang yang bebas dari penyakit dan cacat atau disebut sehat.
- b. Kebugaran dinamis adalah kemampuan seseorang untuk bekerja secara efisien yang tidak memerlukan keterampilan khusus, misalnya berjalan, berlari, melompat, mengangkat.
- c. Kebugaran motoris merupakan kemampuan seseorang untuk bekerja secara efisien yang menuntut keterampilan khusus.

Kebugaran fisik (*physical fitness*), yakni kemampuan seseorang melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa timbul kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya (Djoko Pekik Irianto, 2004: 2). Kebugaran jasmani menurut Arma Abdoellah (1994: 146) adalah kemampuan untuk dapat melaksanakan tugas sehari-hari dengan semangat tanpa rasa lelah yang berlebihan dan dengan penuh energi melakukan dan menikmati kegiatan pada waktu luang dan dapat menghadapi keadaan darurat bila datang. Menurut Sadoso Sumosardjuno (1992: 19), kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk menunaikan tugas sehari-hari dengan gampang, tanpa merasa lelah yang berlebihan, dan masih mempunyai sisa atau cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya, dan untuk keperluan-keperluan yang mendadak.

Kebugaran jasmani pada hakikatnya berkenaan dengan kondisi fisik seseorang dalam melaksanakan tugas sehari-hari secara efisien dalam waktu yang relatif lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih memiliki cadangan tenaga untuk melakukan aktivitas lainnya (Iskandar dkk., 1999: 4).

Menurut Engkos Kosasih (1985: 10), seseorang dikatakan memiliki kebugaran jasmani apabila memiliki kekuatan, kemampuan, dan daya tahan untuk melakukan pekerjaan secara efisien, tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Dengan kata lain setelah melakukan aktivitas atau pekerjaan masih memiliki cadangan energi yang cukup untuk mengisi waktu luangnya.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani merupakan kemampuan seorang individu untuk melakukan pekerjaan seberat apa pun dalam kehidupan sehari-hari dengan tidak mengalami kelelahan yang berlebihan, sehingga masih memiliki tenaga atau energi untuk mengisi waktu luangnya dan masih mampu melakukan pekerjaan yang mendadak.

B. Latihan

”Modified definition of sports training of Dietrich Herre states that training is a process of sports perfection rules by scientific, particularly pedagogic, principles. This process, which is planned and systematic, increases the readiness to perform and the performance capacity of a sportsman (Nossek, 1982: 9). Artinya definisi latihan olahraga yang dimodifikasi Dietrich Herre menyatakan bahwa latihan adalah suatu proses penyempurnaan olahraga yang diatur dengan prinsip-prinsip yang bersifat ilmiah, khususnya prinsip-prinsip paedagogis. Proses ini direncanakan dan sistematis, yang meningkatkan kesiapan untuk melakukan dan kapasitas penampilan atlet.

”Training is usually defined as systematic process of repetitive, progressive exercises, having the ultimate goal of improving athletic

performance” (Bompa, 1999: 1). Artinya yaitu bahwa latihan biasanya didefinisikan sebagai suatu proses sistematis yang dilakukan secara berulang-ulang, progresif, dan mempunyai tujuan untuk meningkatkan penampilan fisik.

Latihan adalah suatu proses berlatih secara sistematis yang dilakukan secara berulang-ulang dengan beban latihan yang kian bertambah. Menurut Nossek (1982: 10), latihan adalah suatu proses atau periode waktu yang berlangsung selama beberapa tahun sampai olahragawan mencapai standar penampilan yang tinggi. Pada prinsipnya latihan adalah memberikan tekanan fisik secara teratur, sistematis, berkesinambungan sedemikian rupa, sehingga dapat meningkatkan kemampuan fisik di dalam melakukan aktivitas (Fox et al., 1993: 69).

Menurut Sukadiyanto (2002: 5-6) istilah latihan berasal dari kata dalam bahasa Inggris yang dapat mengandung beberapa makna seperti: *practice*, *exercises*, dan *training*. Pengertian latihan yang berasal dari kata *practise* adalah aktivitas untuk meningkatkan keterampilan (kemahiran) berolahraga dengan menggunakan berbagai peralatan sesuai dengan tujuan dan kebutuhan cabang olahraganya.

Pengertian latihan yang berasal dari kata *exercises* adalah perangkat utama dalam proses latihan harian untuk meningkatkan kualitas fungsi sistem organ tubuh manusia, sehingga mempermudah olahragawan dalam penyempurnaan gerakannya. Latihan *exercises* merupakan materi latihan yang dirancang dan disusun oleh pelatih untuk satu sesi latihan atau satu kali tatap muka dalam latihan. Misalnya susunan materi latihan dalam satu kali tatap muka pada umumnya berisikan materi, antara lain: (1) Pembukaan/pengantar latihan, (2) Pemanasan (*warming-up*), (3) Latihan inti, (4) Latihan tambahan (suplemen), dan (5) *Cooling down*/penutup.

Latihan yang berasal dari kata *training* adalah penerapan dari suatu perencanaan untuk meningkatkan kemampuan berolahraga yang berisikan materi teori dan praktek, metode, dan aturan pelaksanaan sesuai dengan tujuan dan sasaran yang akan dicapai. Menurut Harre dalam Nossek yang

dikutip oleh Sukadiyanto (2002: 7-8) latihan yang berasal dari kata *training* adalah suatu proses penyempurnaan kemampuan berolahraga dengan pendekatan ilmiah, memakai prinsip pendidikan yang terencana dan teratur, sehingga tujuan latihan dapat tercapai tepat pada waktunya.

Menurut Bompa (1994; 3) latihan merupakan suatu kegiatan olahraga yang sistematis dalam waktu yang panjang, ditingkatkan secara bertahap dan perorangan, bertujuan membentuk manusia yang berfungsi fisiologis dan psikologisnya untuk memenuhi tuntutan tugas. Latihan adalah suatu program latihan fisik untuk mengembangkan seorang atlet dalam menghadapi pertandingan penting (Fox, 1993: 693). Latihan itu diperoleh dengan cara menggabungkan tiga faktor yang terdiri atas intensitas, frekuensi, dan lama latihan. Walaupun ketiga faktor ini memiliki kualitas sendiri-sendiri, tetapi semua harus dipertimbangkan dalam menyesuaikan kondisi saat latihan.

C. Dosis Latihan

Menurut Sadoso (1992: 23) latihan olahraga harus meliputi empat macam, yaitu: (1) intensitas latihan, (2) lamanya latihan, (3) frekuensi latihan, dan (4) macam aktivitas latihan, yang masing-masing dapat diterangkan sebagai berikut:

1) Intensitas latihan

Kualitas yang menunjukkan berat ringannya latihan disebut sebagai intensitas. Besarnya intensitas bergantung pada jenis dan tujuan latihan. Latihan aerobik menggunakan patokan kenaikan detak jantung seperti yang dikatakan Irianto (2000: 14) secara umum intensitas latihan kebugaran adalah 60 % - 90 % detak jantung maksimal dan secara khusus besarnya intensitas latihan bergantung pada tujuan latihan. Intensitas latihan untuk meningkatkan daya tahan kardiorespirasi yaitu antara 75 % - 85 % denyut jantung maksimal, sedangkan untuk proses pembakaran lemak antara 65 % - 75 % denyut jantung maksimal.

2) Durasi latihan

Durasi merupakan ukuran yang menunjukkan lamanya proses latihan pada setiap pertemuan. Durasi dapat disajikan dalam istilah waktu, jarak atau kalori (Sharkey, 2003: 111). Latihan yang benar diharapkan dapat memberikan pengaruh yang baik pada peningkatan sistem kardiorespirasi. Menurut Irianto (2000: 17) untuk meningkatkan kebugaran paru jantung dan penurunan berat badan diperlukan waktu berlatih 20-60 menit. Jadi dapat dikatakan bahwa durasi latihan untuk meningkatkan kemampuan kardiorespirasi adalah 20-60 menit pada setiap sesi latihan.

3) Frekuensi latihan

Dalam melakukan latihan untuk meningkatkan kemampuan kardiorespirasi sebaiknya frekuensi latihan dilaksanakan paling sedikit tiga kali dalam satu minggu. Menurut Giam (1993: 16) bahwa frekuensi latihan yaitu 3 sampai 5 kali seminggu (dua hari sekali, apabila latihan dilakukan tiga kali seminggu). Untuk meningkatkan kebugaran memerlukan waktu latihan 3-5 kali per minggu (Irianto, 2000: 13).

4) Macam aktivitas latihan

Latihan olahraga yang mengikutsertakan seluruh badan, misalnya jalan kaki, jogging, lari, berenang, bersepeda, dan senam aerobik dapat meningkatkan kemampuan kardiorespirasi. Menurut Sadoso (1992: 150) aktivitas tubuh yang bersifat anaerobik (seperti lari *sprint*) ternyata juga tidak meningkatkan kemampuan kardiorespirasi.

D. Prinsip Latihan

Latihan yang tepat hendaknya menerapkan prinsip-prinsip dasar latihan guna mencapai kinerja fisik yang maksimal bagi seseorang. Prinsip-prinsip dasar latihan yang efektif adalah sebagai berikut:

1) Prinsip beban berlebih (*overload*)

Overload refers to the observation that a system or tissue must be exercised at a level beyond which it is accustomed in order for a training effect to occur (Powers dan Hwley, 2007: 621). Suharjana (2007: 88) menyatakan bahwa prinsip beban berlebih pada dasarnya menekankan beban kerja yang dijalani harus melebihi kemampuan yang dimiliki, karena itu latihan harus mencapai ambang rangsang. Hal itu bertujuan agar sistem fisiologis dapat menyesuaikan dengan tuntutan fungsi yang dibutuhkan untuk meningkatkan kemampuan. Jadi dalam membuat dan melaksanakan sebuah program latihan harus berpegang pada prinsip *overload* untuk dapat meningkatkan kemampuan secara periodik.

2) Prinsip kekhususan (*specificity*)

Program latihan yang baik harus dipilih secara khusus sesuai dengan kebutuhan cabang olahraga dan pertandingan yang akan dilakukan. Menurut Sukarman (1986: 60) untuk mahir dalam keterampilan pada cabang olahraga tertentu seseorang harus berlatih olahraga itu. Latihan yang khusus untuk satu cabang olahraga atau pertandingan, mengarah kepada perubahan-perubahan morfologik dan fungsional dikaitkan dengan spesifikasi cabang olahraga yang bersangkutan (Bompa, 1994: 9).

3) Prinsip individual

Menurut Bompa (1994: 13) individualisasi dalam latihan adalah suatu kebutuhan yang utama dari suatu bentuk usaha latihan bagi setiap atlet dalam pelaksanaannya kurang memperhatikan proses latihan, dalam latihan harus menyenangkan bagi setiap individu untuk kecakapannya, potensinya, serta mempelajari sifat secara khusus dari setiap cabang olahraga. Setiap individu mempunyai kemampuan yang berbeda, sehingga dalam menentukan beban latihan harus disesuaikan dengan kemampuan masing-masing individu.

4) Prinsip beban latihan bersifat progresif

Menurut Sukadiyanto (2002: 16) latihan bersifat progresif artinya latihan harus dilakukan secara ajeg, maju dan berkelanjutan. Seseorang yang melakukan latihan, pemberian beban harus ditingkatkan secara bertahap, teratur dan ajeg hingga mencapai beban maksimum (Bompa, 1994: 30). Jadi dapat dikatakan bahwa dalam proses latihan harus dilakukan secara kontinyu dan meningkat melanjutkan latihan sebelumnya.

5) Prinsip kembali asal (*reversible*)

Menurut Djoko (2000: 11) bahwa kebugaran yang telah dicapai seseorang akan berangsur-angsur menurun bahkan bisa hilang sama sekali, jika latihan tidak dikerjakan secara teratur dengan takaran yang tepat. Kemampuan otot yang telah dicapai akan berangsur-angsur menurun bahkan bisa hilang sama sekali jika tidak latihan (Suharjana, 2007: 89). Jadi dapat dikatakan bahwa adaptasi yang terjadi sebagai akibat dari latihan akan berangsur-angsur mengalami penurunan bahkan hilang apabila latihan tidak dilakukan secara teratur sesuai takaran latihan.

DAFTAR PUSTAKA

- Arma Abdoellah. (1994). *Dasar-dasar Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Depdikbud Dirjend Pendidikan Tinggi.
- Bambang Priyonoadi, dkk. (2001). "Pengaruh Latihan Kasti terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Anak SD." *Laporan Penelitian*. Yogyakarta: FIK Universitas Negeri Yogyakarta.
- Bompa, T.O. (1999). *Periodization of strenght the new wave in strenght training*. Canada: Copywell.
- _____. (1994). *Theory and metodology of training*. Dubuque, Iowa: Kendal/ Hunt Publishing Company.
- Djoko Pekik Irianto. (2000). *Panduan Latihan Kebugaran*. Yogyakarta: Lukman Offset.

- (2004). *Pedoman Praktis Berolahraga*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Engkos Kosasih. (1985). *Olahraga Teknik dan Program Latihan*. Jakarta: CV Akademika Pressindo.
- Fox. E. L, Bowers. R. W, dan Foss. M. L. (1993). *The physiological basis for exercise and sport*, fifth edition. Iowa: Brown & Benchmark Publishers.
- Jensen, P. (1987). *Training Lactat Puls Rate*. Finland: Publisher Polar Electro.
- Giam, C.K. (1993). *Sport Medicine, Exercise and Fitness* (Hartono Satmoko. Terjemahan). Jakarta: Binarupa Aksara. Buku asli diterbitkan tahun 1992.
- Iskandar Z. Adisapoetra, dkk. (1999). "Panduan Teknis Tes & Latihan Kesegaran Jasmani." *Seminar*. Jakarta: Pusat Pengkajian dan Pengembangan IPTEK Olahraga Kantor Menpora.
- Power, S.K & Howlen, E.T. (2007). *Exercise physiology*. United States: McGraw-Hill Companies, Inc.
- Sadoso Sumosardjuno. (1992). *Pengetahuan praktis kesehatan dalam olahraga*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Sharkay, J.B. (2003). *Fitness and health*. (Eri Desnarini Nasution. Terjemahan). Jakarta:PT. Rajagrafindo Persada. Buku asli diterbitkan tahun 2003.
- Soekarman. (1986). *Dasar olahraga untuk Pembina, pelatih, dan atlet*. Jakarta: CV. Haji Masagung.
- Suharjana. (2007). *Latihan Beban: Sebuah Metode Latihan Kekuatan*. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Olahraga, MEDIKORA*, Vol. III, No.1, 80-101.
- Sukadiyanto. (2002). *Teori dan metodologi melatih fisik petenis*. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY.
- Suryanto, dkk. (1998). "Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SLTP N Se-Kecamatan Ngaglik Kabupaten Sleman Yogyakarta." *Laporan Penelitian*. Yogyakarta: FPOK IKIP Yogyakarta.